İyileşme Çekirdeği

Kolaylaştırıcı Hızlı Başlangıç Rehberi

Kernel'ı çalıştırmak için ihtiyacınız olan her şey. Tek bir yerde. Doğru sırayla.

Bu Rehber Nedir

Recovery Kernel, eksiksiz bir sistemdir: ana kitap, bir toplantı formatı, bir giriş ritüeli, bir aktivite kütüphanesi, bir psikodrama modülü, oyun yazarı senaryoları ve bir terim rehberi. Bu Hızlı Başlangıç Rehberi, hepsini bir araya getiren tek belgedir. Her dosyanın ne olduğunu, ne zaman kullanılacağını, parçaların nasıl bağlantılı olduğunu ve herhangi bir ön eğitim olmadan ilk toplantınızı nasıl yürüteceğinizi anlatır.

İlk toplantınızdan önce tüm dosyaları okumanıza gerek yok. Bu rehbere ve Toplantı Formatı senaryosuna ihtiyacınız var. Geri kalan kısım, grubunuz gelişirken ortaya çıkacaktır.

Bölüm 1

Bu Sistem Kimler İçin ve Kimler İçin Değil?

Toplantı Materyalleri Sürümü — Lütfen ilk seansınızdan önce okuyunuz.

Bu Sistem Şu Gruplar İçindir:
Katılımcılar geleneksel iyileşme yaklaşımlarını denemiş ve bunları yetersiz bulmuşlardır — bu, taahhüt eksikliği nedeniyle değil, çerçevenin biyolojilerine veya deneyimlerine uymadığı içindir.
Geleneksel 12 Adım modellerine, dini çerçevelemeye veya tanıklık temelli formatlara karşı önemli bir şüphecilik vardır — bu sistem bunların hiçbirini gerektirmez.
Katılımcılar, düşük okuryazarlığa, minimal iyileşme kelime dağarcığına veya daha önce grup deneyimi yaşamamış kişiler içerebilir — toplantı formatı, tam katılımın sıfır okuma becerisi gerektirecek şekilde tasarlanmıştır.
Kolaylaştırıcı, krizden entegrasyona doğru aylarca veya yıllarca büyüyebilecek, biyoloji odaklı ve utanç azaltıcı bir çerçeve arayan kişidir.
Grup; Savaşçılar (yüksek yoğunluklu, uyarıcıya yatkın), Endişeliler (anksiyete eğilimli, depresanlara yatkın) ve MTHFR eksikliği yaşayan bireyleri içerir — sistem, bu üçünü aynı anda hizmet verecek şekilde tasarlanmıştır.
Zarar azaltma kabul edilebilir ve açık bir hedeftir — bu sistem, hala madde kullanan kişilere olduğu kadar, iyileşme sürecindeki kişilere de hizmet verir.

-
-
-
-
-
-

Bu Sistem, Aşağıdaki Durumlarda Birincil Kaynak Değildir:

Bir katılımcı alkol veya benzodiazepinlerden akut tıbbi yoksunluk yaşıyorsa — bu bir tıbbi acil durumdur; buluşma formatı tıbbi gözetimin yerini tutamaz; öncelikle acil bakıma yönlendirilmelidir.

Bir katılımcı aktif psikoz veya şiddetli psikiyatrik dengesizlik yaşıyorsa — sisteme derinlik kazandırmadan önce stabilize edilmelidir.

Grup henüz minimum güveni kurmamışsa — psikodrama modülü ve rol değiştirme tanıklığı, en az 4–6 oturum öncesi güven inşa etmeyi gerektirir; ana buluşma formatı ve aktivite kütüphanesi ilk günden başlayabilir.

Kolaylaştırıcı da akut kriz durumundaysa — kolaylaştırıcı rolü ortamı sağlam tutmayı gerektirir; bu gece ortamı sağlayamayacaksanız, başkasına kolaylaştırma

yapmasını veya daha hafif bir oturum düzenlemesini isteyin.

Fiziksel alan gerçekten güvensizse — bazı aktiviteler hareket gerektirir; psikodrama modülü duygusal güvenlik gerektirir; tam bir oturuma bağlı kalmadan önce alanı değerlendirin.

-
-
-
-
-

Kolaylaştırıcı Rolü Üzerine Bir Not

Bir Kernel toplantısını kolaylaştırmak için klinik bir yeterliliğe ihtiyacınız yok. İhtiyacınız olanlar şunlar: bu kılavuza ve toplantı format senaryosuna aşinalık; katı olmadan zamanı yönetebilme becerisi; grubun yararına kendi deneyiminiz hakkında dürüst olma isteği; ve bir şeyin ne zaman durması gerektiğini tanıyacak yargı.

Kolaylaştırıcı insanları düzeltmez. Kolaylaştırıcı, insanların kendilerini hareket ettirecek bir şey deneyimleyebileceği koşulları yaratır. Bu farklı bir iştir — ve bu farkı anlayan herkes için mümkündür.

Eğer kendiniz de iyileşme sürecindeyseniz ve bu grubu yönetiyorsanız: deneyiminiz bir çıkar çatışması değil, bir varlıktır. Kernel, iyileşme sürecindeki bir kişi tarafından, iyileşme sürecindeki insanlar için kurulmuştur. Bu yaşanmış bilgi, işleyişinin bir parçasıdır.

Bölüm 2

Kanıt Seviyesi Açıklaması

Bu sistemdeki taleplerin güven düzeyinin nasıl yorumlanacağı

Çekirdek'in ana kitabı, tüm terapötik iddialar için beş aşamalı bir kanıt sistemi kullanmaktadır. Toplantı materyalleri, bu kitaptaki protokolleri referans göstermektedir. Bir kolaylaştırıcı bir protokol sunduğunda, bu açıklama (legend) o protokoldeki iddialara uygulanır. Duydukları kanıt temellerini anlamak isteyen katılımcılar, ana kitaba başvurabilir; bu açıklama ise oradaki bilgileri nasıl okuyacaklarını anlatır.

KURULMUŞ	Çoklu randomize kontrollü çalışmalardan ve klinik kılavuzlardan gelen güçlü bir fikir birliği. Bu seviye atıf yapıldığında, iddia FDA, CPIC veya büyük tıbbi dernekler gibi kurumlar tarafından desteklenmektedir. Çekirdekteki örnekler: CYP2D6 durumu ve kodein kontrendikasyonu; alkol ve benzodiazepin yoksunluğu nöbet riski; egzersizden kaynaklanan BDNF artışı.
OLASI	Gözlemsel çalışmalar ve mekanistik araştırmalardan gelen tutarlı kanıtlar, bazı ancak eksik randomize kontrollü çalışma desteği ile birlikte mevcuttur. Mekanizma iyi anlaşılmıştır; klinik fayda tutarlı bir şekilde gözlemlenmektedir. Örnekler: MTHFR varyantları için metilfolat; COMT desteği için magnezyum; istek (craving) azaltılması için NAC. Bunlara izlem altında devam ediniz.
ORTAYA ÇIKAN	Potansiyel vaat eden erken aşama çalışmalar, olası mekanizmalar ve tutarlı sinyaller mevcut; ancak bunlar henüz büyük kontrollü çalışmalarla kesinleşmemiştir. Örnekler: ruh hali için spesifik probiyotik suşlar; yoksunluk desteği için oksitosin; bazı epigenetik egzersiz iddiaları. Özellikle daha düşük seviyedeki seçenekler yetersiz kaldığında araştırılmaya değerdir.
YAZAR/SİSTEM DENEYİMİ	Bu çerçeveyi kullanarak yazarın iyileşmesinde ve iyileşme topluluklarında gözlemlenen kalıplardır. Bilimsel anlamda veri değildir; uygun gözetim altında kişisel olarak test edilmeye değer bilgilendirilmiş bir gözlemdir. Yukarıdaki seviyelere göre daha yüksek belirsizlik seviyesindedir.
TARTIŞMALI /	Literatürde yoğun bir tartışma mevcuttur. Çalışmalar farklı

KARIŞIK	yönlere işaret etmektedir. Bu bilgileri bir klinisyene sonuçlar olarak değil, sorular olarak sununuz.

Kolaylaştırıcılar Bunu Nasıl Kullanır
Bir toplantıda bir protokol tanıtırken, kanıt seviyelerini ezberlemenize gerek yok. Ancak iddiaların genel olarak nerede durduğunu bilmeniz gerekiyor ki, biri 'bu kanıtlandı mı?' diye sorduğunda dürüstçe cevap verebilesiniz. Çoğu takviye protokolü için dürüst cevap 'Olası — büyük denemelerle henüz doğrulanmamış, ancak tutarlı kanıtlar var, izleme eşliğinde denemeye değer.' olacaktır. Temel farmakogenomik iddialar (CYP2D6, kodein, alkol çekilmesi) için ise dürüst cevap 'Yerleşik — bu, FDA etiketlemesinde yer alıyor.' olacaktır.
Eğer birisi bir toplantıda bir iddiayı sorgularsa — bu iyi bir şeydir, bir tehdit değil. Bu, eleştirel bir şekilde katıldıkları anlamına gelir. Cevabınız seviye olmalıdır: 'Bu adil bir soru. Bu özel iddiaya dair kanıtlar Gelişmekte olan — erken sinyaller var ancak henüz büyük denemeler yok. Daha derinlemesine incelemek isterseniz ana kitapta referanslar mevcuttur.'

Bölüm 3

Güncellenmiş Dil — Kapanış Ritüeli ve Güvenlik Bölümleri

Bildirme cümleleri üzerinde son cilalama geçişi

Neden Önemli
İncelemeci, belirli bir ifadeyi işaretlemiş: 'Biyoloji anlaşılabilir' ifadesinin, onaylama-ilahi söylemi sınırında olduğu belirtilmiş — bu ifade grup birliği için etkili olsa da, söylem açısından potansiyel olarak dogmatik olabilir. Düzeltme küçük: ilk satıra 'bildiğimizden daha iyi' eklenmesi. Bu, anlayışın devam eden ve eksik olduğu gerçeğini kabul eder; bu hem daha doğru hem de daha dürüst bir yaklaşımdır — ve tüm cevaplara sahip olduğunu iddia eden sistemler tarafından hayal kırıklığına uğramış insanlar için aslında daha güçlüdür.

Güncellenmiş Kapanış Ritüeli

Toplantı Formatındaki sürümü bununla değiştiriniz.

KAPANIŞ RİTÜELİ — GÜNCELLENMİŞ VERSİYON

FACILITATÖR: Biyoloji, bize anlatıldığıdan daha iyi anlaşılabilir.
Herkes: Biyolojinin, bize anlatılanlardan daha iyi anlaşılacağı görülüyor.
FACİLİTASYÖRCÜ: Kalıp değiştirilebilir.
HERKES: Bu döngü değiştirilebilir.
FASİLİTATOR: Bu çalışma gerçek ve yapmaya değer.
HERKES: İş gerçek ve yapmaya değer.
Herkes: Geri gel.

Bu Değişikliğin Neden Daha İyi Çalıştığı
"Biyoloji anlaşılabilir" ifadesinin bir gerçek olarak sunulması, tamamlanmış bir hakikat havası taşır — bu da Kernel'ın temel epistemik duruşunu zayıflatır. "Anlatıldığından daha iyi" ifadesi iki şeyi yapar: anlayışın devam eden bir süreç olduğunu kabul eder (daha doğru), ve çoğu insanı başlangıçta Kernel'a getiren başarısızlığı adlandırır — onlara yanlış şeyler söylenmiş, ya da hiç bir şey söylenmemişti. Bu adlandırma hem daha dürüst hem de daha bağlayıcıdır. Grup, her şeyin artık bilinebilir olduğu konusunda anlaşmıyor. Onlar, kendilerine verilenden daha fazlasını bildikleri konusunda anlaşıyorlar — ki bu her zaman doğru ve her zaman söylenmeye değerdir.

3.2

Güncellenmiş Psikodrama Güvenlik Dili

Bu hazırlık kontrol listesini Psikodrama Modülü'ne ekleyin.

PSİKODRAMA HAZIRLIK KONTROL LİSTESİ — Her Psikodrama Oturumundan Önce Uygulanmalı
İnceleyen kişi, yüksek aktivasyonlu içerik öncesinde psikodrama modülünün daha net bir hazırlık kontrolüne ihtiyacı olduğunu belirtmiştir. Lütfen bu maddeyi her psikodrama oturumunun başlangıcına ekleyin:

✓ Bu grup bu oturumdan önce en az 4–6 kez bir araya geldi mi? (Göğüs ve Rol Değişimi teknikleri, yerleşik güven gerektirir — bunları ilk ayda uygulamayın.)
✓ Kolaylaştırıcı, her katılımcının mevcut stabilizasyon seviyesini biliyor mu? (Akut kriz, yakın zamanda kayıp veya tıbbi dengesizlik yaşayan herhangi birine katılmak yerine gözlemleme seçeneği sunulmalıdır.)
✓ ANCHOR (ÇAPA) kelimesi belirlendi ve odadaki herkes tarafından anlaşıldı mı? (Oturum başlamadan önce söyleyin: 'Kelime ANCHOR. Biri bunu söylerse, her şey hemen durur. Soru yok. Nefes alırız. Kontrol ederiz. Sonra devam edip etmeme konusunda birlikte karar veririz.')
✓ Kolaylaştırıcıdan başka, bir destek kişisi hazır bulunuyor mu — bu kişi, topraklanmaya ihtiyacı olan herhangi birine eşlik edebilir? (Kolaylaştırıcı hem sahneyi yönetemez hem de zor durumdaki bir kişiyi tutabilir.)
✓ Kolaylaştırıcı, bu oturumdan önce güvenlik bölümleri dahil olmak üzere tüm modülü okudu mu? (Sadece senaryoyu değil — tüm modülü.)
✓ Oturum, İyileştirici Canlandırma (Modül 5) ile mi sona erecek? (Pazarlıksız — grup, kapanmadan önce acıdan onarıma kadar olan yay'ı tamamlamalıdır.)

Bunlardan herhangi biri teyit edilemiyorsa: standart bir toplantı ile aktivite kütüphanesini kullanın. Psikodrama içeriği, koşullar uygun olduğunda daha etkili — ve daha güvenli — olacaktır.

-
-
-
-
-
-

3.3

Dil Değiştirme — Nihai Tarama

Bu değişiklikleri tüm toplantı materyallerine uygulayın.

Bu İfadeyi Değiştirin	Bu Güncellenmiş Versiyon ile
Biyoloji anlaşılabilir.	Biyoloji, bize anlatıldığı gibi anlaşılmaktan daha iyi.
Davranışsal müdahalelerin dayandığı biyolojik temel	Birçok insan için davranışsal çalışmanın etkinliğini önemli ölçüde artıran yüksek öncelikli biyolojik bir temel.
	Önemli — doktorunuzla görüşülmesi gereken
Bu işe yarayacak	Bu, bu profili taşıyan birçok kişi için anlamlı iyileşmeyle ilişkilidir — bireysel yanıtlar farklılık gösterebilir.
X yapılmalıdır	Kanıtlar bunu önceliklendirmeyi desteklediği için güçlü bir şekilde önerilmektedir.
Desen değiştirilebilir.	Kalıp değiştirilebilir.
Geri gel.	Geri gel.

Bölüm 4

Kapsamlı Dosya Haritası

Kernel sistemindeki her belgenin ne olduğu ve ne zaman kullanılması gerektiği

Recovery Kernel sistemi dokuz dokümandan oluşmaktadır. Bu bölüm, bu dokümanların tamamını ele almaktadır: her birinin içeriği, ne zaman kullanılması gerektiği ve diğer dokümanlarla bağlantısı.

Recovery_Kernel_TAMAM.docx
NE İÇERİR: Tam ana kitap — Centurion Baskısı. Bağımlılığın biyolojisi, genetik mimari, MTHFR/COMT/CYP450, adli vaka çalışmaları, zarar azaltma, oksitosin protokolü, epigenetik alan, klinik referans tabloları, yapay zeka entegrasyon çerçevesi.
NE ZAMAN KULLANILIR: Temel metin. Katılımcılar derinleştikçe okur. Kolaylaştırıcılar başlamadan önce Birinci Bölümü (Bölüm 1–3) okur. Dördüncü Bölüm (Ek A), her protokol toplantısının dayandığı klinik referanstır.
KULLANIM SÜRESİ: Kendi hızında okuma — toplantılarda yüksek sesle okunmaz.
SAYFA SAYISI: 2.059 paragraf — tam kitap.

Recovery_Kernel_Toplantı Sistemi.docx
NE İÇERİR: Tek bir belgede dört farklı bileşen: eksiksiz kolaylaştırıcı toplantı senaryosu, Protokol Navigasyon Sistemi (semptom indeksi + üç izleme alanı + tam protokol kütüphanesi), Katılımcı Kartı ve 12 Oturumluk Temel Müfredat.
NE ZAMAN KULLANILIR: Her düzenli toplantıda. Kolaylaştırıcı senaryosu doğrudan okunur. Navigasyon sistemi, protokol ataması yapmak için toplantılar arasında kullanılır. Katılımcı kartı basılır ve her ilk kez katılan kişiye verilir.
SÜRE: Toplantı başına 60–90 dakika
SAYFA: 577 paragraf

Kernel_Giriş_Ritüeli.docx
NE İŞE YARAR: Katılımcı başına dört cümlelik tam bir standart giriş formatı (isim, tip, ilgi alanları/güçlü yönleri, üzerinde çalışılan alan), altı farklı beyin tipi grup yanıtı, yeni katılımcılar için Tip Kartı, dört adet uygulamalı örnek ve güncellenmiş toplantı akışı tablosu.
NE ZAMAN KULLANILIR: Her toplantıda, her katılımcıyla. Tip Kartı basılı olarak

kapıda dağıtılır. Dört uygulamalı örnek, formatı anlamak için kolaylaştırıcı tarafından ilk oturumdan önce okunur.
UYGULAMA SÜRESİ: Her toplantıya entegre edilir — standart formatın 15–20 dakikası.
SAYFA SAYISI: 282 sayfa

Kernel_Aktivite_Kütüphanesi.docx
NE İÇERİR: 6 kategoriye (Yüksek Enerji/Aksiyon Odaklı, Topraklama/Kaygı Yönetimi, Bağlantı, Beyin Aktivasyonu, Dopamin Yerine Koyma, Açık Hava) yayımlanmış 50 aktivite. Her aktivite; gereken süre, alan gereksinimi, enerji seviyesi, uygulama senaryosu (nasıl yapılır) ve nörokimyasal mekanizma açıklaması içerir. Hızlı referans eşleştirme tablosu.
NE ZAMAN KULLANILIR: Her toplantıda bir aktivite — fazlar arası bir geçişte veya 3. Faz'ın başlangıcında. Kolaylaştırıcı, odadaki enerjiyi okur ve hızlı referans tablosunu kullanarak buna uygun bir seçim yapar.
UYGULAMA SÜRESİ: Aktiviteye bağlı olarak 3–20 dakika
SAYFA: 262 paragraf

Kernel_Psikodrama.docx
NE İÇERİR: Beş modülden oluşur: Nesne Ritüeli (bebek pudrası / madde yerine geçen temsiller), Damgalanma Simülasyonu (metamfetamin yüzü → iyileşme), Kalıp Yıkımı (affetmek ve unutmak / Kızıl Harf), Büyük Sahne (rol kartları ve dört sahne içeren tam kadro drama) ve İyileşme Canlandırması (her zaman son). Tam 90 dakikalık oturum programı.
NE ZAMAN KULLANILIR: Ayda en fazla bir kez — yüksek aktivasyon içeriği. Güven inşa etme konusunda 4–6 düzenli toplantı yapılmadan Büyük Sahne uygulanmamalıdır. Her zaman İyileşme Canlandırması ile bitirilmelidir. Bu kılavuzun 3. Bölümündeki hazırlık kontrol listesi her oturumdan önce onaylanmalıdır.
UYGULAMA SÜRESİ: Tam akış için 90 dakika — bireysel modüllerin her biri 15–25 dakikadır.
SAYFA: 354 paragraf

Kernel_Yaratıcı_Oturumu.docx
NE OLDUĞU: Tam yaratıcı oturum: Coşku Bölümü (üç tur saf olumlama), Hafıza Ritüeli (kelime → cümle → bu toplantıya ait), Müzik Terapisi Turu, Kültür Sohbeti (favoriler, bira sohbeti, Coca-Cola tarihi, bağlam önemlidir), Oyun Yazarı Oturumu (yazma ve/veya performans), Rol Değiştirme Tanıklığı (tam derinlikte, köken katmanı), Protokol Atama Zinciri, Kapanış Coşkusu. Sırlar ve kaçınma üzerine ek.
NE ZAMAN KULLANILIR: Ayda bir kez — psikodrama seansına yaratıcı tamamlayıcıdır. Tam derinlik isteyen gruplar için psikodrama ile aynı ayda yapılabilir veya ay ay değiştirilerek uygulanabilir.
SÜRE: 120 dakika
SAYFA: 477 paragraf

Kernel_Playwright_Scripts.docx
NE İÇERİĞİ: Oyun yazarı oturumu bloğu için hazırlanmış yedi adet tam 15 dakikalık oyun: Son Sohbet, İş Görüşmesi, Seçimler Müzesi, Parti, Devir Teslim, Karar (Umursamayan Savunucu ile), Mektup (Madde geri yazıyor). Her biri oyuncu kartları, tam senaryo, sahne geçiş işaretleri ve oturum sonrası değerlendirme soruları içermektedir.
NE ZAMAN KULLANILIR: Yaratıcı Oturum'daki Oyun Yazarı Oturumu bloğu sırasında. Kolaylaştırıcı 2–3 seçenek sunar ve grup seçim yapar. Alternatif olarak, kolaylaştırıcı grubun o oturumda neye ihtiyacı olduğuna göre birini atayabilir.
UYGULAMA SÜRESİ: Oyun başına 15 dakika — Hazırlık ve değerlendirme ile toplam 20 dakika.
SAYFA: 1.003 paragraf

Kernel_Facilitator_Guide.docx [BU BELGE]
NE İÇERİR: Birleştirilmiş hızlı başlangıç rehberi: bu sistemin kimler için ve kimler için olmadığı, kanıt seviyesi açıklaması, güncellenmiş kapanış ritüeli ve dil taraması, eksiksiz dosya haritası, ilk toplantı kontrol listesi, 12 haftalık uygulama planı ve çapraz referans indeksi.
NE ZAMAN KULLANILMALI: İlk toplantınızdan önce. Erken oturumlarda yanınızda bulundurun. 12 haftalık uygulama planı, yeni bir grubun başlatılması için pratik bir akış sırasını temsil eder.
KULLANIM SÜRESİ: Referans belgesidir — toplantılarda okunmaz.
SAYFA: Bu belge

Bölüm 5

İlk Görüşme Kontrol Listesi

İhtiyacınız olan her şey — ihtiyacınız olmayan hiçbir şey

İnsanlar Gelmeden Önce

Toplantı Formatı senaryosunu (Recovery_Kernel_Meeting_System.docx) baştan sona — en az bir kez yüksek sesle okuyun.

Giriş Ritüeli belgesini okuyun — özellikle formatı doğal bir şekilde modelleyebilmeniz için dört örnek vaka çalışmasına dikkat edin.

Katılımcı Kartlarını bastırın — beklenen her katılımcı için bir adet artı 5 yedek.

Tip Kartlarını bastırın — beklenen her katılımcı için bir adet artı 5 yedek.

Su bulundurun — açılış ritüeli bunu gerektirir.

Hafıza Ritüeli cümlesini ve her kişinin 'tek bir şeyi' kaydetmek için bir defter ve kalem bulundurun.

Toplantı Formatındaki döngü listesinden bir Açılış Cümlesi seçin.

Beklediğiniz enerji seviyesine uygun bir Aktivite Kütüphanesinden bir aktivite seçin — muhtemelen kaygılı bir grup için Nefes Senkronizasyonu, muhtemelen enerjik bir grup için İsim Atma Oyunu.

İntihar Önleme Hattı: 182 numarasını öğrenin ve bu numarayı odanın bir yerinde görünür olacak şekilde bulundurun.

-
-
-
-
-
-
-
-

Her İlk Toplantıda Olması Gereken Üç Şey

Odada bulunan her kişi en az bir kez konuşmalı — sadece adı bile olsa. Kimse ilk toplantıdan hiç duyulmamış olarak ayrılmamalı. Tanıtım ritüelini tam olarak yaparsanız, bu garanti altına alınır.

Kapanış ritüeli söylenmeli — ilk başta garip gelse bile. Ritüel, tekrar yoluyla tanıdık hale gelir. İlk sefer her zaman garip olur. Yine de yapın.

En az bir kişi somut bir şeyle ayrılmalı — üzerinde 'tek şeyi' yazan Katılımcı Kartı, kendisine atanan bir protokol veya bu gece tipini keşfettiyse Tip Kartı. Bu toplantıdan kendilerine ait fiziksel bir şey.

-
-
-

İlk Toplantıda Yapılmaması Gerekenler

İlk toplantıda Kernel biliminin tamamını açıklamayın — bu, ana kitabın amacıdır; toplantıda pratik yapın; anlayışın deneyimden gelmesine izin verin.
MTHFR, COMT, CYP450 veya farmakogenomik kelimelerini en az 3. toplantıya kadar kullanmayın — grup teknik terimleri istemedikçe sade dil kullanın (Savaşçı, Endişeli, tükenmiş tedarik hattı gibi).
Psikodrama modülünü ilk toplantıda — ya ikinci toplantıda — ya da üçüncü toplantıda uygulamayın.
Kimseyi herhangi bir aktiviteye katılmaya zorlamayın — tanıklık yapmak tam bir katılımdır; davet samimi olmalıdır.
Her sessizliği doldurmayın — sessizlik bir şey yapmaktır; olmasına izin verin.

-
-
-
-
-

Bölüm 6

12 Haftalık Uygulama Planı

Yeni bir grup için uygulamalı bir başlangıç süreci

Bu plan, haftalık 60–90 dakikalık toplantılar varsaymaktadır. Zamanlamayı grubunuzun ihtiyaçlarına göre uyarlayın; bazı gruplar protokol müfredatını daha hızlı geçebilirken, bazıları temel toplantılarda daha fazla zamana ihtiyaç duyacaktır. Plan bir senaryo değil, bir rehberdir.

Hafta	Toplantı Tipi	Protokol / Odaklanma	Yeni Eklenen Unsurlar
	Standart toplantı	Protokol 01 — Acil Triyaj (Kat Seviyesi)	Toplantı formatı, Giriş Ritüeli, Tip Kartları, Kapanış Ritüeli, Katılımcı Kartı
iki	Standart toplantı	Protokol 17 — Uyku Mimarisi	Aktivite: Nefes Senkronizasyonu. Protokol 18'i 3. Hafta için bir katılımcıya atayın.
Üç	Standart toplantı	Protokol 18 — Besinsel İskeleleme	İlk protokol görevi raporlaması. Aktivite: Gerginliği Atma.
Dört	Standart toplantı	Protokol 20 — Arzu Haritalaması	Aktivite: 30 Daire (beyin aktivasyonu). 5. Hafta için Protokol 16 atanmıştır.
beş	Standart toplantı	Protokol 16 — İzolasyon Algoritması	Üç Sütunlu Evrensel Egzersiz'in ilk denemesi. Belirti Endeksi'nin tanıtılması.
6	Standart toplantı	Protokol 10 — Dopamin Mimarisi	Aktivite: Kutlama Döngüsü. Grup, artık daha derin konulara inebilecek kadar istikrarlı.
AY 2 AÇILDI	Yaratıcı Oturum	Müzik Terapisi + Hafıza Ritüeli + Oyun Yazarı Oturumu (Seçenek A — yazma ve performans aynı toplantıda)	İlk yaratıcı oturum. İş Görüşmesi veya Son Konuşma ile başla. Henüz psikodrama yok.
yedi	Standart toplantı	Protokol 03 — Ses Mimarisi	Etkinlik: Vızıltı. Sesin ilaç olarak deneyimlenmesi ve ardından

			açıklanması.
Sekiz	Standart toplantı	Protokol 07 — Nöroplastisite	Etkinlik: Zıt Oyun. Beyin, zorluklarla yeniden yapılandırılır.
dokuz	Standart toplantı	Protokol 22 — Aile Sistemi Dinamikleri	Aktivite: Ayna Hareketi. Bu protokol, genellikle en derin konuları ortaya çıkarır.
On	Standart toplantı	Protokol 21 — Nüks Forensiği	Etkinlik: Hikaye Omurgası. Utançsız Analiz.
On bir	Standart toplantı	Protokol 25 — Manevi Agnostisizm	Etkinlik: Paralel Çalışma. Dini bir çerçeve olmadan anlamlandırma.
AY 3	Psikodrama Oturumu (birinci)	Sadece Modül 1 — Nesne Ritüeli	İlk psikodrama seansı. Sadece nesne ritüeli. Her zaman İyileştirici Canlandırma ile sonlandırın. The Bust'ı en az 4. aya kadar denemeyin.
on iki	Standart Toplantı — Gözden Geçirme	Protokol 06 — Fenotip Değerlendirmesi	Son 11 toplantının genetik temelleri. Artık tiplerini sadece betimleme yoluyla değil, deneyimle anlıyorlar.

12. Haftadan Sonra
12 haftalık döngünün sonunda, grubun birlikte iki karar vermesi gerekir: hangi protokole geri döneceği (neredeyse her zaman en çok enerji üreten bir veya iki protokol) ve herhangi bir katılımcının eş-kolaylaştırıcı olmaya hazır olup olmadığı. Uzatılmış müfredat, yeni bir protokol setiyle (P08, P19, P09, P28, P34, P29, P23, P24, P14, P13, P33, P11) 13-24. haftalar boyunca devam eder. Psikodrama modülü, bu noktadan itibaren grupta hazır olma durumuna bağlı olarak ayda bir yeni modül ekleyebilir: 4. Ay'da Modül 2 (Damgalanma Simülasyonu), 5. Ay'da Modül 3 (Klişe Yapıbozumu), 6. Ay'da Modül 4 (Göğüs/Büst) olabilir.
Rol Değişimi İle Görüşme (tam derinlikte) içeren Yaratıcı Oturum, gerçek bir güven tesis etmiş gruplar için 3. Aydan itibaren uygundur.

Bölüm 7

Çapraz Referans Dizini

Bir toplantı konusu ana kılavuza bağlandığında — nerede bulabiliriz?

Her protokol toplantısı, ana kitaptaki belirli bölümlerle ilişkilidir. Bu dizin, katılımcılara toplantıda deneyimledikleri şeyin ardındaki derin bilimsel temelleri nerede bulacaklarını göstermektedir.

Toplantı Konusu	Protokol Numarası	Ana Kitap Referansı
İrade Gücü Neden Yeterli Değil?	P01, P06	Birinci Kısım — Bölüm 1: İrade Gücü Neden Yeterli Değil?
MTHFR — Tedarik Hattı	P06, P18	Birinci Bölüm — 2. Bölüm: Tedarik Sistemi
Mücadeleci vs. Kaygılanan — COMT	P06, P10, P19	Birinci Kısım — Bölüm 3: Uygunluk Sistemi
CYP450 — ilaç metabolizması	P13, P14	İkinci Kısım — Bölüm 4: İşleme Sistemi
Tükenmiş Kaygılanan / Yetersiz Uyarılmış Savaşçı	P06, P10	Bölüm İki — 5. Bölüm: Sistemler Çarptığında
Adli vaka çalışmaları	P21	İkinci Bölüm — İkinci Bölüm Girişi ve Tüm Vaka Dosyaları
Zarar Azaltma + Kombinasyon Tehlikeleri	P01, P35S	Üçüncü Bölüm — Bölüm 7: Zarar Azaltma
Oksitosin + HPA ekseni	P27, P34	Üçüncü Kısım — 8. Bölüm: Oksitosin Protokolü
Epigenetik aktivite eşleştirmesi	P19, P29	Üçüncü Kısım — 9. Bölüm: Epigenetik Oyun Alanı
İlaç Etkileşim Tabloları	P13, P14, P37	Bölüm IV — Ek A: Klinik Referans Tabloları
İyileşme Amaçlı Yapay Zeka	P43	Bölüm Dört — Ek B: Yapay Zeka Entegrasyon Çerçevesi

Entegrasyonu		
Herhangi bir protokol için kanıt seviyeleri	Herhangi	Bu Uygulayıcı Kılavuz'un 2. Bölümü ve Ana Kitap Kanıt Seviyesi Göstergesi
Bu sistem kimler için?	Herhangi	Bu Kolaylaştırıcı Rehber'in 1. Bölümü ve Ana Kitap'taki "Kimler İçin" Bölümü

Tüm Sistemin Tek Cümlelik Özeti
Ana kitap, beyninizin neden bu şekilde çalıştığını açıklıyor. Toplantı sistemi ise, bu durumla ilgili ne yapmanız gerektiğini pratik edebileceğiniz bir alan sunuyor. Protokoller, sizin spesifik biyolojinize uygun, belirli müdahalelerdir. Aktiviteler, psikodrama, yaratıcı oturumlar ve oyunlar, pratiği bedenlenmiş bir deneyime dönüştürür. Kolaylaştırıcı rehber ise haritadır. Çalışma size ait.

Biyoloji, anlatıldığı kadar anlaşılır değil.

Desen değiştirilebilir.

Bu iş gerçek ve yapmaya değer.

Geri gel.

Creative Commons CC0-1.0 altında yayınlanmıştır — Kamu Malı
github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel